

# หลักสูตร เทคนิคสร้างสรรค์การทำงานให้มีความสุข

## วิทยากร: อาจารย์สุพจน์ กฤษณาธาร

อดีต Business Unit Manager ฝ่ายขายและฝ่ายการตลาด  
บริษัท แอ็บบอด ลาบอแรตอริส จำกัด จากสหรัฐอเมริกา  
Senior Manager ฝ่ายขายและบริการ บริษัท เทเลคอมเอเชีย คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)  
และ ฝ่ายขายและฝ่ายการตลาด บริษัท เมอริ่งเกอร์ อินเทลไฮม์ (ไทย) จำกัด จากเยอรมนี  
จากประสบการณ์ตรงและจริงในวงการที่มากด้วยคุณภาพมากกว่า 30 ปี

**25 เมษายน 2562**

**09.00 – 16.00 น.**

**\*\* โรงแรมโกลด์ ออร์คิด กรุงเทพฯ (ถนนวิภาวดีฯ-สุทธิสาร)**

\*สถานที่จัดสัมมนาอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

### หลักการและเหตุผล

การทำงานถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำรงชีวิต แต่คนทำงานส่วนใหญ่มักจะประสบปัญหาในการทำงาน ซึ่งปัญหานั้นอาจมาจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น เพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน งานที่ต้องรับผิดชอบ เรื่องส่วนตัว เป็นต้น ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ ส่งผลทำให้เกิดความเบื่องาน ไม่อยากทำงาน ทำงานแล้วไม่มีความสุข ถึงแม้ว่างานนั้นจะเป็นตัวสร้างรายได้ก็ตาม **เมื่อทำงานแล้วไม่มีความสุข .... ก็ย่อมทำให้เกิดความเครียดในการทำงาน และส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานของคุณ**

หลักสูตรนี้ จึงได้พัฒนาขึ้นมาเพื่อให้พนักงานได้เรียนรู้ **เทคนิคในการปรับเปลี่ยนความคิดทัศนคติ และสร้างแรงจูงใจในการทำงานให้มีความสุข** โดยอาศัยกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานให้มีความสุข ลดความเครียด ... เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและต่อยอดได้ด้วยตนเอง

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้เทคนิคการสร้างแรงจูงใจให้มีความสุขในการทำงาน
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมปรับเปลี่ยนทัศนคติในการทำงานให้มีความสุขอย่างสร้างสรรค์
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้และต่อยอดได้ด้วยตนเอง

### หัวข้อการบรรยายและ Workshop

#### **Module 1: ทำงานอย่างไร...ให้มีความสุข**

1. หัวใจสำคัญของการทำงานอย่างมีความสุข
2. การปรับเปลี่ยนทัศนคติในการทำงานของตนเอง
  - คิดบวก
  - คิดลบ
3. เทคนิคการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองในการทำงาน
4. การแก้ไขปัญหาการทำงานที่ไม่ชอบ...ให้ทำงานได้อย่างมีความสุข
5. แนวทาง...สร้างความรู้สึที่ดีต่อองค์กร
6. กิจกรรม "ละลายความคิด...เปิดชีวิตใหม่ในการทำงาน"

#### **Module 2: สร้างพลังชีวิต ... เพื่อพิชิตความสุข**

7. การบริหารชีวิตในระหว่างการเดินทางบนเส้นทางแห่งความสุข
  - คิดเป็น
  - พูดเป็น
  - ทำเป็น
8. การวางแผนและเป้าหมายในการทำงานควบคู่ไปกับการใช้ชีวิตให้มีความสุขได้อย่างสมดุล



9. การฝ่าฟันปัญหา .. อุปสรรค ... เพื่อสร้างความสำเร็จในการทำงาน
10. เคล็ดลับ ... ทำทุกวันให้มีความสุขทั้งกายและใจ
11. กิจกรรม: สร้างพลังชีวิต – พิชิตความสุขในมุมมองใหม่ ๆ
12. สรุปคำถามและคำตอบ

## ประกาศนียบัตร: บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด

### อัตราหลักสูตร (ต่อ 1 ท่าน)

ชำระภายในวันที่ 25 เมษายน 2562					
ประเภท	ค่าสัมมนา	VAT 7%	หัก ณ ที่จ่าย 3 %	รวมจ่ายสุทธิ	กรณีไม่มีหนังสือหัก ณ ที่จ่าย
บุคคลทั่วไป	3,900.00	273.00	117.00	4,056.00	4,173.00
สมาชิก HIPO	3,700.00	259.00	111.00	3,848.00	3,959.00
พิเศษ! ชำระภายในวันที่ 10 เมษายน 2562 (โอนเงิน หรือ แฟกซ์สำเนาหน้าเช็ค)					
ประเภท	ค่าสัมมนา	VAT 7%	หัก ณ ที่จ่าย 3 %	รวมจ่ายสุทธิ	กรณีไม่มีหนังสือหัก ณ ที่จ่าย
บุคคลทั่วไป	3,700.00	259.00	111.00	3,848.00	3,959.00
สมาชิก HIPO	3,400.00	238.00	102.00	3,536.00	3,638.00

### วิธีการชำระเงิน:

1. โอนผ่านบัญชีธนาคาร ดังนี้
  - 1.1 ธนาคารกรุงเทพ สาขาซอยอารี บัญชีสะสมทรัพย์ เลขที่ 127-4-66322-6
  - 1.2 ธนาคารไทยพาณิชย์ บัญชีออมทรัพย์ สาขาพหลโยธิน เลขที่ 014-2-63503-8
 ชื่อบัญชี บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด  
 และแฟกซ์ใบ Pay in และหนังสือรับรองหัก ณ ที่จ่าย (ถ้ามี) ที่ 0-2615-4479  
 พร้อมระบุชื่อบริษัท เบอร์ติดต่อของท่าน ชื่อหลักสูตรและวันอบรม
2. ชำระด้วยเช็คสั่งจ่าย บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด (สำนักงานใหญ่)
3. หัก ณ ที่จ่าย 3% เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0-1055-48105-59-0  
**บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด**  
**40/81 ซอยอินทามระ 8 ถนนสุขุมวิทจรัญญ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400**
4. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการไม่คืนเงินที่ได้ชำระมาแล้ว

### รายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ:

บริษัท ไฮโป เทรนนิ่ง แอนด์ คอนเซิร์ทแทนซ์ จำกัด  
 โทรศัพท์: 02-615-4499, 02-615-4477-8  
 แฟกซ์: 02-615-4479 Hotline: 086-3183151-2  
 เว็บไซต์: [www.hipotraining.co.th](http://www.hipotraining.co.th)  
 อีเมล: [hipotraining@gmail.com](mailto:hipotraining@gmail.com)  
 ไลน์: hipotraining  
 เฟสบุ๊ค: [www.facebook.com/HIPOtraining](https://www.facebook.com/HIPOtraining)